

# Meerlingen en borstvoeding

**Als zwangere komt u al voor veel keuzes te staan. De voeding van uw baby's is zo'n belangrijke keuze. Deze folder geeft informatie over borstvoeding geven aan een meerling en de manier waarop wij er mee omgaan in Ziekenhuis Gelderse Vallei. Wij zijn als ziekenhuis borstvoeding gecertificeerd en werken volgens de 10 vuistregels van de WHO en UNICEF. Heeft u ergens vragen over? Dan kunt u altijd terecht bij een van de verpleegkundigen/kraamverzorgende of bij de lactatiekundige.**

### **Waarom borstvoeding?**

Borstvoeding is de beste start voor u en uw baby's. Meerlingen komen in de regel eerder ter wereld en zijn vaak wat kleiner dan eenlingen. Te vroeg geboren baby's zijn gevoeliger voor infecties en allergieën. Daarom hebben zij extra baat bij de immunologische eigenschappen van moedermelk. Het geven van borstvoeding biedt gezondheidsvoordelen voor zowel moeder als kind. Moedermelk biedt de baby's actieve bescherming tegen infecties zoals maaginfecties, darminfecties, luchtweginfecties, middenoor- ontstekingen. Het werkt beschermend tegen het ontstaan van allergieën. Op de langere termijn zorgt borstvoeding voor een kleinere kans op suikerziekte, hart- en vaatziekten en overgewicht. Voor de moeder vermindert langdurig voeden de kans op reuma, borstkanker en botontkalking op latere leeftijd. Al deze voordelen en adviezen staan in onze folder 'Borstvoeding'.

In principe verschilt borstvoeding geven aan een meerling niet van borstvoeding geven aan een eenling. De melk wordt op dezelfde manier gemaakt en de hoeveelheid wordt op dezelfde manier bepaald. Er is een dubbele vraag en er wordt vanzelf een dubbele hoeveelheid melk gemaakt. Het is misschien niet altijd even makkelijk om op verzoek en flexibel te voeden (u heeft natuurlijk uw handen vol aan 2 of meer kinderen) maar voor de melkproductie is het wel het beste. Een goede melkproductie zal het voeden uiteindelijk makkelijker maken.

## **Oxytocine**

Borstvoeding geven bevordert een snel lichamelijk herstel bij de moeder. Door het hormoon oxytocine trekt de baarmoeder samen. Daardoor is er minder bloedverlies en wordt de wondgenezing van de baarmoeder optimaal bevordert. Oxytocine zorgt er ook voor dat u makkelijker inslaapt, zich beter kan ontspannen en daardoor minder stress ervaart.

## **Toeschietreflex**

Onder invloed van het hormoon oxytocine wordt de toeschietreflex opgewekt aan het begin van de voeding. Dit gebeurt door de snelle zuigbewegingen die de baby maakt. De toeschietreflex zorgt ervoor dat de melk vanuit de melkkliertjes naar de melkuitgangen stroomt. Soms kan het voor een te vroeg geboren baby nog te zwaar zijn om een toeschietreflex op te wekken en de melkstream in gang te zetten. De toeschietreflex kan dan opgewekt worden door vlak voor of aan het begin van de voeding warme doeken op uw borst te leggen of de borst zachtjes te masseren.

## **Verwachtingen**

Borstvoeding geven aan meerlingen wordt vaak als zwaar ervaren, zeker in het begin. U zult net als de moeder van een eenling hele dag beschikbaar moeten zijn. De dubbele aandacht die een meerling vraagt zal een extra uitdaging zijn. Het is belangrijk dat u goed voor u zelf zorgt. Drink voldoende, eet regelmatig en gevarieerd, neem voldoende rust. De zorg voor 2 of meer baby's kost tenslotte meer energie. Maak gebruik van hulp die u worden aangeboden door familie en vrienden. Borstvoeding gebeurt meestal op verzoek en verloopt daardoor flexibel. Dat is misschien niet altijd even makkelijk, maar voor de melkproductie is het wel het beste. Een goede melkproductie zal het voeden uiteindelijk makkelijker maken. Als de borstvoeding eenmaal goed op gang is en vraag en aanbod op elkaar zijn afgestemd, kan het juist heel fijn en intiem zijn om uw baby's borstvoeding te geven.

## **24-uur rooming-in**

In ons ziekenhuis wordt 24 uur rooming-in toegepast om het geven van borstvoeding te bevorderen. Baby's gedijen beter als zij zowel overdag als 's nachts bij hun moeder zijn. Dit contact bevordert het hechtingsproces tussen moeder en de baby's en versterkt het zelfvertrouwen van de moeder. Soms is het ook mogelijk voor de vader om te blijven slapen, dan kan ook hij vroeg een relatie met de baby's opbouwen en zijn vrouw ondersteunen. Wanneer de baby's dicht bij u slapen kunt u direct inspringen op de behoeftes van de baby's en ze goed leren kennen.

Het kan natuurlijk ook gebeuren dat een of beide baby's opgenomen worden op de afdeling neonatologie. Dan zal de melkproductie soms volledig op gang gebracht moeten worden door met eigen handen af te kolven of door middel van een kolfapparaat. Om de melkproductie optimaal te stimuleren wordt geadviseerd om zo snel mogelijk, binnen 6 uur na de geboorte van de baby's, te starten met het afkolven van de melk. Het is nodig om minimaal 8x per 24 uur colostrum of moedermelk af te kolven. Op de afdeling is een volautomatische elektrische kolf met een dubbele afkolfset aanwezig. Als uw baby's op de afdeling neonatologie liggen is het belangrijk dat u zoveel mogelijk voor de voedingen naar de baby's gaat om te voeden, kolven of buidelen. Rooming-in is ook op de afdeling neonatologie mogelijk mits er voldoende plaats is.

## **Huid op huid contact**

Er is tegenwoordig een overvloed aan onderzoek dat laat zien dat mama's en baby's bij elkaar horen, huid op huid (de baby bloot, niet in een deken gewikkeld). Direct na de geboorte, maar ook in de dagen en weken daarna! De baby is blij, ervaart weinig stress, de temperatuur van de baby is stabiel en normaal, de hartslag en ademhaling van de baby zijn stabiel en normaal en de bloedsuiker van de baby is goed. Als de baby alleen is, zijn al deze waarden minder goed. Daarbij zorgt huid-op-huidcontact meteen na de geboorte ervoor dat de baby gekoloniseerd wordt met dezelfde bacteriën als die van de moeder. Hiervan wordt gedacht dat het, naast het geven van borstvoeding, belangrijk is bij de preventie van allergieën. Ook 2 of meer baby's kunnen buidelen bij moeder en vader.

## **Samen of apart voeden?**

De baby's kunnen samen of apart gevoed worden. U moet zelf ervaren wat voor u het beste is en wat het beste bij u en uw baby's past.

Sommige moeders zien het samen voeden in het begin als een ideaal beeld, beide baby's op dezelfde tijd eten en op dezelfde tijd slapen. Een voordeel van gelijktijdig voeden is dat het veel tijd bespaart, juist wanneer uw baby's nog klein zijn en vaak gevoed moeten worden. Een ander voordeel van het samen voeden: het zorgt voor een nog betere melkproductie, omdat bij gelijktijdige stimulatie van de borsten de prolactine afgifte toeneemt. (Prolactine is een borstvoedingstimulerend hormoon).

Sommige moeders ervaren het samen voeden in het begin echt als een uitdaging, anderen willen graag eerst het voeden onder de knie hebben voordat ze beide baby's tegelijk aanleggen.

In het begin is het lastig om 2 baby's tegelijk aan de borst te leggen en is het fijn als iemand u helpt. Na verloop van tijd worden de meeste moeders zo handig met kussens en andere hulpmiddelen, dat ze hun handen vrij houden om beide baby's zelf aan te leggen. Het is handig om het kindje dat het beste de borst 'pakt' als 2<sup>e</sup> aan te leggen. Aan de andere kant werkt het voor baby's die wat minder actief zijn aan de borst soms ook goed als het kindje dat het makkelijkst hapt en krachtigst zuigt het toeschietreflex opwekt. Daarvan kan de 2<sup>e</sup> baby dan profiteren en wellicht actiever gaan zuigen.

Eén voor één voeden kan prettig zijn om het aanleggen te oefenen, u geeft elke baby meer individuele aandacht. Neem uw baby's in principe afwisselend als eerste aan de borst.

Het nadeel hiervan is dat u heel veel tijd aan voeden kwijt bent en dat de ene baby die honger heeft op de andere baby moet wachten als het nog niet klaar is met drinken.

## Vraag en aanbod

Hoe vaker uw baby's aangelegd worden en hoe effectiever ze drinken, des te hoger de melkproductie. Op deze manier past de melkproductie zich aan de voortdurend veranderende behoeftes van uw baby's aan. Ook andersom geldt: hoe meer tijd er tussen de voedingen zit en hoe minder melk er tijdens de voeding gevraagd wordt, des te lager de melkproductie.

Door uw baby's zeer geregeld (8-12x per 24 uur) aan te leggen zal er ook minder stuwings van de borsten optreden als gevolg van het op gang komen van de melkproductie.

## Voedingshoudingen

Het is goed om vooral de eerste tijd te zorgen voor een goede ondersteuning van rug en armen door middel van een goede stoel en eventueel (voeding)kussens. Een voetenbankje is vaak onmisbaar voor een goede houding doordat de schoot wat hoger komt te liggen.

### *Rugbyhouding*



Ga op het bed of op de bank zitten, en leg een voedingskussen op uw schoot of op tafel. U kan ook in kleermakerszit zitten. Leg uw baby's naast u op hun zij, hun beentjes schuin naar op zij en steun hun rug en achterhoofd met uw handen. Let er hierbij op dat uw baby niet met zijn rug rond en zijn kin op zijn eigen borst ligt.

### *Kruishouding*



Deze houding is geschikt voor baby's die al goed kunnen drinken. Ga met voldoende steun in uw rug zitten en gebruik kussens onder uw ellebogen en op schoot. De eerste baby legt u in de 'basishouding' aan. Kies hiervoor het rustigste kindje. Leg de 2<sup>e</sup> baby kruislings over het lichaampje van de eerste. Steun hun rug met uw armen en trek ze stevig tegen u aan door uw handen op hun billetjes te houden.

### *Parallelhouding*



U zit in bed of op de stoel met voldoende steun in de rug. Uw eerste baby ligt in de basishouding. De 2<sup>e</sup> baby ligt in de rugbyhouding, waarbij zijn hoofdje op het onderlichaam van de baby in de wiegehouding ligt of samen met zijn rug ondersteund wordt door uw hand en arm. Ondersteuning voor de armen kan vooral in het begin nodig zijn.

### *Half liggend op de rug voeden*



Ga liggen met kussens onder uw hoofd en schouders. De baby's liggen in uw armen en op uw buik, met hun beentjes naar elkaar toe. Als ze iets groter zijn kunnen ze ook naast u liggen op een kussen.

Het heeft de voorkeur om uw baby's regelmatig van borst te wisselen. Dit zorgt voor een optimale stimulatie van de melkproductie en voor voldoende voeding voor elke baby. Vaak is het zo dat één borst meer melk aan maakt of dat de melk gemakkelijker toeschiet dan de andere. Ook is het beter voor de visuele stimulatie en motorische ontwikkeling van uw baby's als ze regelmatig van borst wisselen.

Plasluiers en poepluiers, groei en ontwikkeling en tevredenheid geven aan of elke baby voldoende voeding krijgt.

## **Drieling**

Het zelf voeden van een drieling vergt iets meer creativiteit en u heeft uw handen vol aan de zorg voor uw baby's. Hulp bij andere taken is dan van groot belang zodat u zich kunt wijden aan dat wat u als moeder kunt doen: zelf uw baby's voeden.

- Het kan zinvol zijn om steeds 2 baby's tegelijk te voeden en vervolgens de 3<sup>e</sup> apart te voeden. Bij elke voeding, op elk dagdeel of elke dag is dan een andere baby de nummer '3'. De 2 baby's die tegelijk drinken krijgen op deze manier elk 1 borst en nummer 3 krijgt daarna 2 borsten.
- Voor elke voeding kolft u een flesje af en u laat dit door uw partner of andere hulp aan 1 van de 3 geven. Beide andere kinderen legt u na elkaar of tegelijk aan de borst. Omdat een drieling hoogstwaarschijnlijk te vroeg of te licht geboren wordt, heeft u al routine met het afkolven, tegen de tijd dat u ze aan de borst kunt voeden.

## **Nachtvoedingen**

De meeste baby's hebben gedurende de eerste maanden nachtvoedingen nodig. Het idee van een nachtvoeding is misschien niet leuk en het kan vermoeiend zijn, maar het hoort erbij. Wanneer uw baby's thuis zijn moet dan ook een manier worden gezocht om de nachtelijke behoeftes van elke baby met de behoefte aan nachtrust van de moeder te combineren. Het is daarom raadzaam om de babybedjes ook thuis bij u op de kamer te zetten. Als uw baby dicht bij u is hoeft het geven van een nachtvoeding geen zware belasting te zijn. Uw partner kan eventueel een baby bij u leggen als hij honger heeft en u kunt dan liggend voeden. Als de 2<sup>e</sup> baby honger krijgt kan hij van plaats wisselen met nummer 1. Een voordeel van liggend voeden is meer rust voor uzelf. Het voordeel van oxytocine is dat u na het voeden snel weer inslaapt.

Een baby leert een dag en nachtritme te herkennen door 's nachts het licht uit te laten of te dimmen. Nachtvoedingen spelen een heel belangrijke rol in de totale voedingsinname. Het is ook belangrijk om de rustmomenten van moeder overdag goed te bewaken. Als moeder van een meerling bent u erg druk met al die voedingsmomenten op de dag en nacht. Neem zoveel mogelijk hulp van anderen aan om ook overdag tussen de voedingen door te kunnen rusten.



## **Voldoende voeding!**

Om vertrouwen te krijgen in de borstvoeding zijn er een aantal punten waarop u kunt zien dat de baby's voldoende voeding binnen krijgen:

- tevredenheid en alert en levendig zijn
- ze melden zichzelf voor de voeding
- voldoende poep en plasluiers (3<sup>de</sup> of 4<sup>de</sup> dag na de bevalling 5 tot 6 natte luiers en 2-5 poepluiers per dag) per baby verschillend
- groei: de eerste maanden circa 200 gram per week maar minimaal 500 gram per maand.

## **Meer informatie**

Meer informatie kunt u vinden op:

- [www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com)
- [www.lalecheleage.nl](http://www.lalecheleage.nl)
- [www.borstvoedingnatuurlijk.nl](http://www.borstvoedingnatuurlijk.nl)